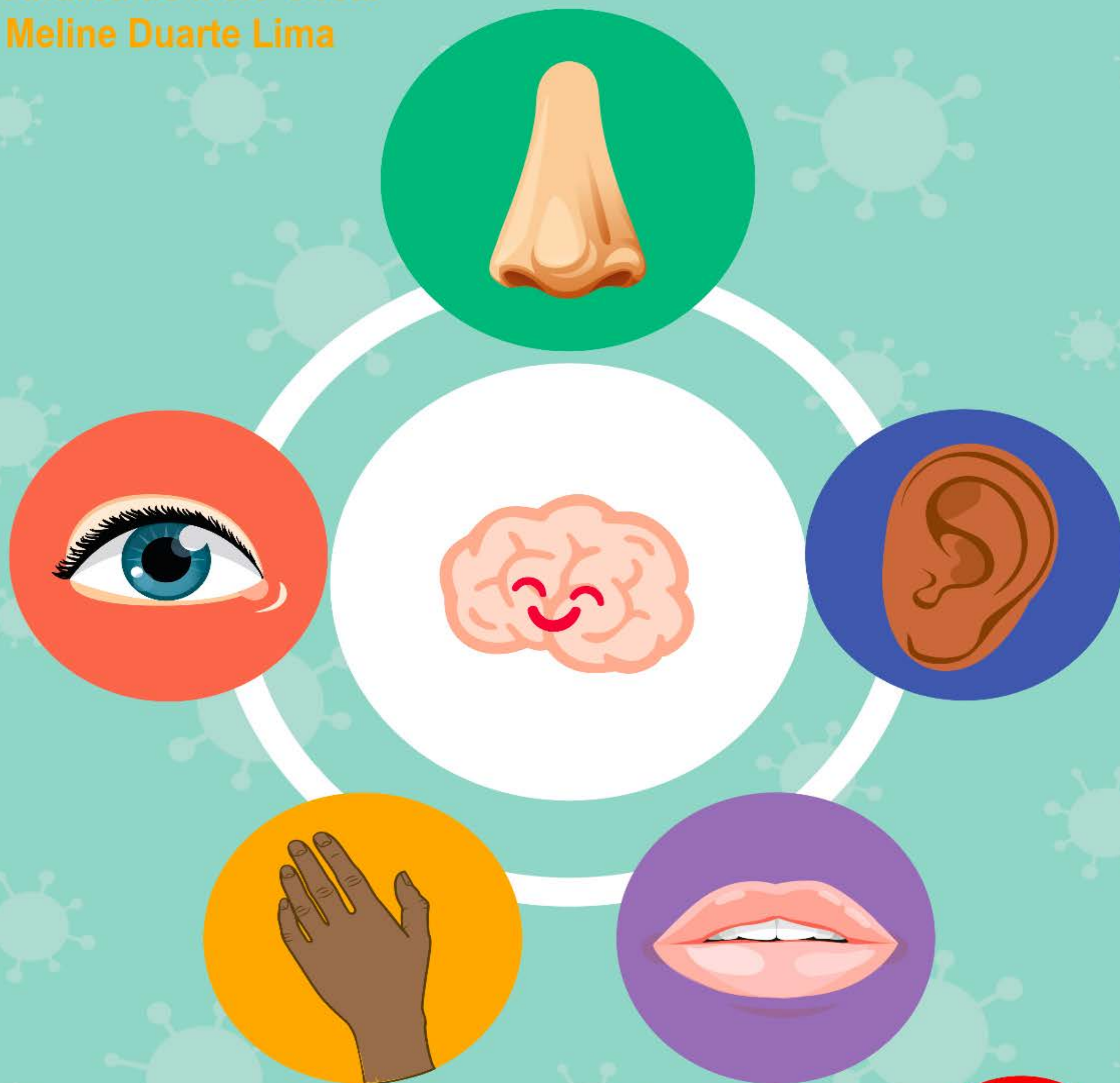
OLFATO -
O SENTIDO QUE DÁ SABOR À VIDA!
Treinamento Funcional do Olfato

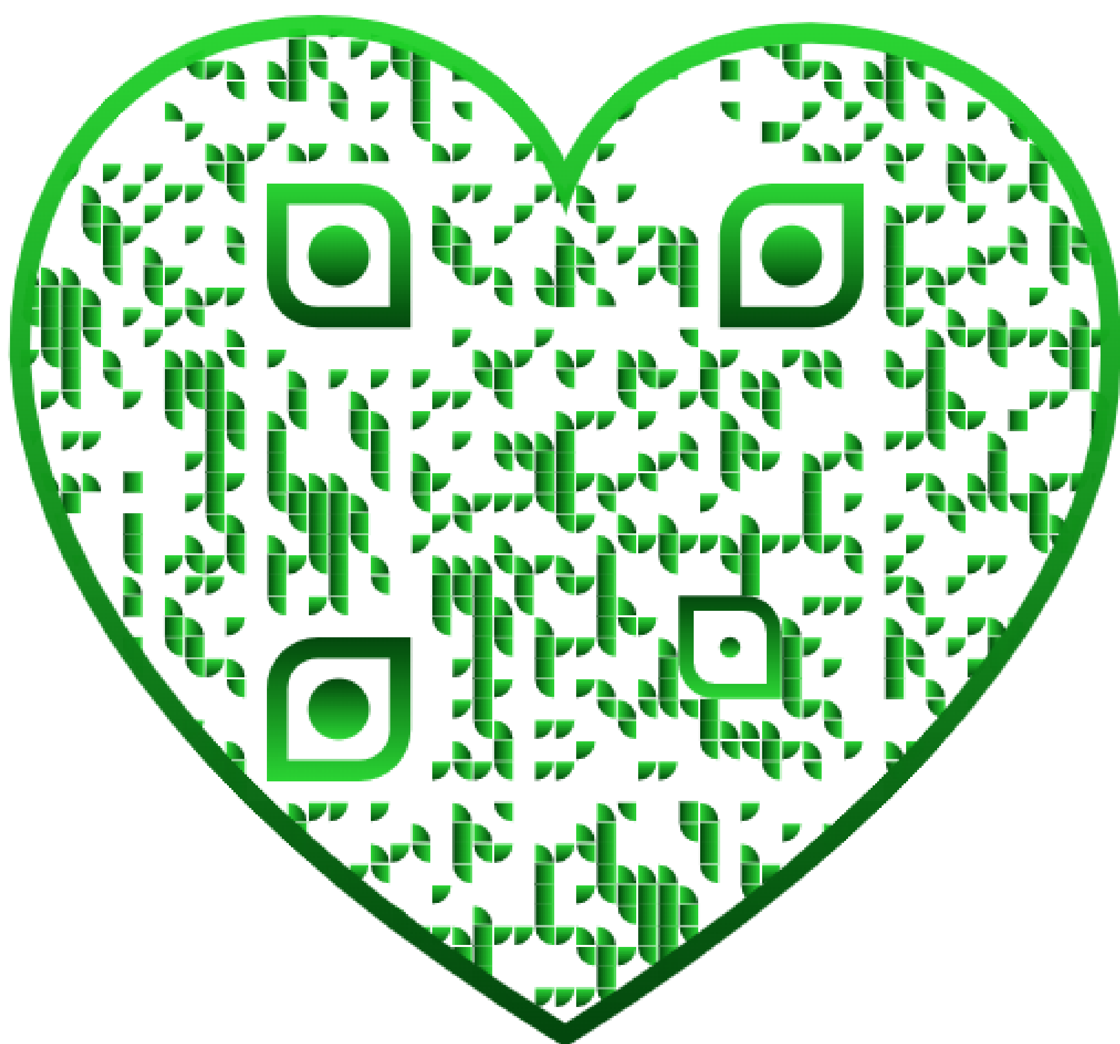


Andréa de Melo Cesar
Meline Duarte Lima





Indicado para pessoas com disfunções do olfato decorrente da COVID - 19.



Andréa de Melo Cesar

Meline Duarte Lima

PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL DO OLFATO PÓS COVID-19

Indicado para pessoas com disfunções do olfato decorrente da COVID-19

1ª edição

2021

Cia do eBook

Copyright © 2021 Andréa de Melo Cesar e Meline Duarte Lima

A Cia do eBook apoia os direitos autorais. Eles incentivam a criatividade, promovem a liberdade de expressão e criam uma cultura vibrante. Obrigado por comprar uma edição autorizada desta obra e por cumprir a lei de direitos autorais não reproduzindo ou distribuindo nenhuma parte dela sem autorização. Você está apoiando os autores e a Cia do eBook para que continuem a publicar novas obras.

PROJETO EDITORIAL
Equipe Cia do eBook

ISBN
978-65-89824-05-3

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

Cesar, Andréa de Melo; Lima, Meline Duarte.
Programa de treinamento funcional do olfato pós Covid-19: indicado para pessoas com disfunções do olfato decorrente da COVID-19 / Andréa de Melo Cesar e Meline Duarte Lima. – Timburi, SP: Editora Cia do eBook, 2021.

Versão eletrônica
EPUB, 1,6 MB.
ISBN 978-65-89824-05-3

1. Educação. 2. Didáticos.
1. Título.

CDD 370

EDITORA CIA DO EBOOK
Rua Ataliba Souza Silva, 311
Timburi/SP
Website: www.ciadoebook.com.br
Dúvidas ou sugestões: sac@ciadoebook.com.br

SUMÁRIO

Folha de rosto

Página de créditos

Olfato, o sentido que dá sabor à vida!

O que é olfato?

Como sentimos os cheiros?

Olfato e paladar, uma relação saborosa

O que pode causar alterações no olfato?

Como treinar seu olfato?

Autoavaliação Olfativa Inicial

Orientações para iniciar o treino funcional do olfato

Nariz à obra – de degrau em degrau o olfato chega lá!

Autoavaliação Olfativa Final

Bibliografia

Contatos

Certificado de Conclusão

OLFATO

O SENTIDO QUE DÁ SABOR À VIDA!

Os seres humanos, como também outros seres vivos, possuem vários sentidos (olfato, tato, visão e audição) que permitem e os auxiliam na percepção das informações presentes no ambiente em que vivem.

Nesse manual, vamos falar sobre o Olfato!

O QUE É OLFATO?

O olfato está relacionado à capacidade de sentir cheiro, sendo de extrema importância no dia a dia e para a sobrevivência. Esse sentido contribui na seleção dos alimentos, nas relações interpessoais, detecção de substâncias tóxicas e nocivas, além de identificar situações de perigo.

Para certas profissões, como enólogos, chefs, perfumistas e bombeiros, o olfato é de extrema importância.

COMO SENTIMOS OS CHEIROS?

O ar, contendo moléculas odoríferas, entra em nosso nariz pelas **fossas nasais** e vai em direção à **cavidade nasal** onde é aquecido, umedecido e purificado. Na **mucosa olfativa** encontramos as **células olfativas,** que enviam impulsos para o sistema nervoso, onde as sensações olfativas serão interpretadas.

Poucas moléculas dispersas no ar já são suficientes para estimular a **mucosa olfativa**, gerando a sensação de **odor**. Quanto mais moléculas odoríferas no ar, mais os **receptores olfativos** serão estimulados e maior será a nossa sensação de cheiro.

O nervo olfativo é responsável pela percepção da intensidade e qualidade do cheiro; já o nervo trigêmeo, que inerva toda a cavidade nasal, é capaz de detectar moléculas odoríferas em concentrações mais altas, como o cheiro de amônia e mentol. O complexo vomeronasal é uma estrutura localizada atrás do nariz, que identifica os feromônios, responsáveis pela atração sexual.

O olfato possui grande capacidade adaptativa, ou seja, quando somos expostos a um forte odor temos uma sensação olfativa intensa, mas depois de um minuto, a sensação se torna praticamente imperceptível.

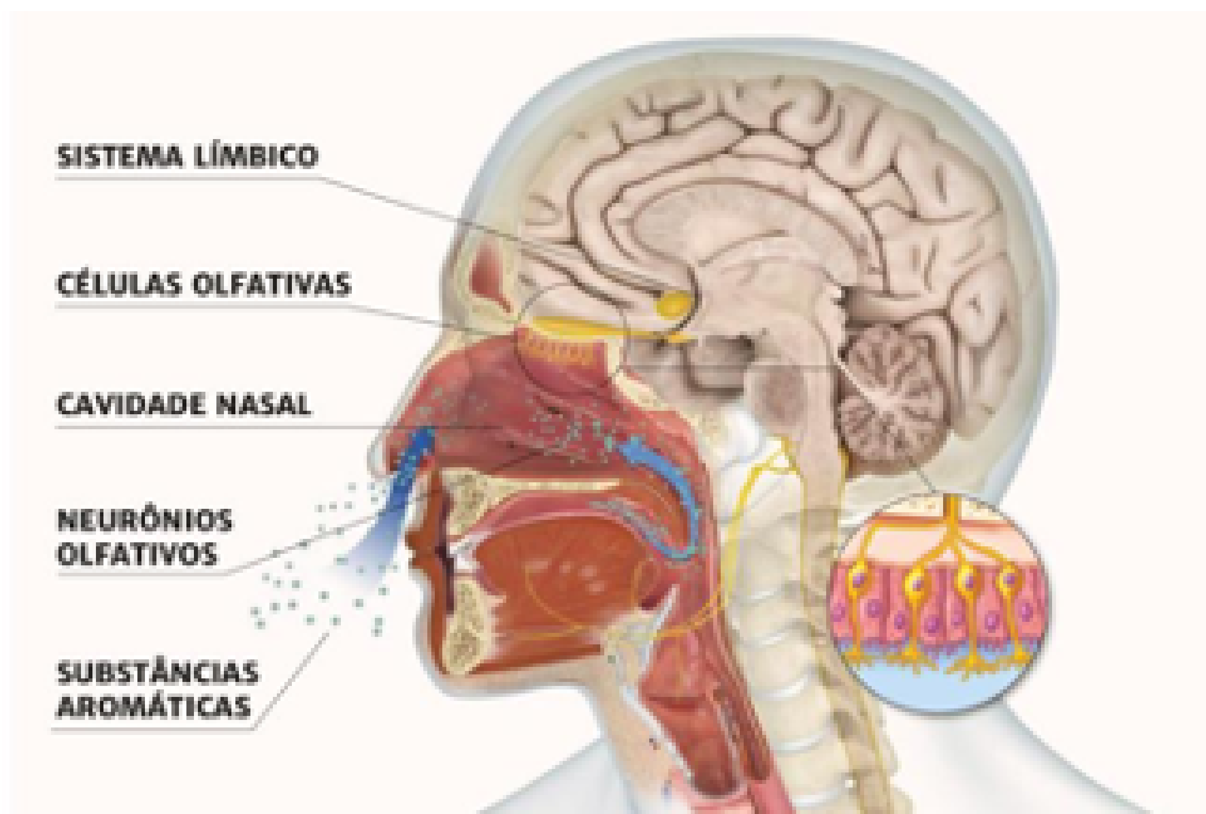
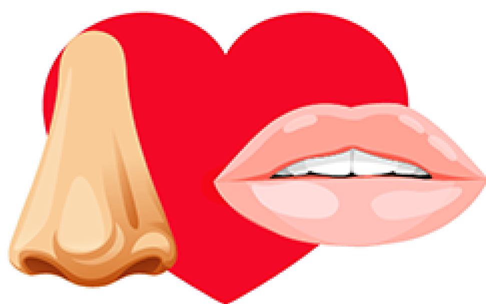


Figura 1. Ilustração do sistema olfativo.

Fonte: Gauchazd.



OLFATO E PALADAR, UMA RELAÇÃO SABOROSA

Nós não sentimos o sabor dos alimentos apenas com o paladar, mas também com o olfato. Ao ingerirmos os alimentos, as moléculas odoríferas presentes na boca, entram pela parte de trás do nariz e alcançam o epitélio olfatório quando a língua movimenta para mastigar e engolir. As sensações geradas pelos sentidos do olfato e paladar são enviadas ao cérebro nos dando a percepção do sabor.



CURIOSIDADES

As mulheres têm o olfato mais aguçado do que os homens, porque tem mais células na região do bulbo olfatório.



O QUE PODE CAUSAR ALTERAÇÕES NO OLFATO?

Diversas causas podem provocar alterações no olfato e paladar, podendo ser congênitas (desde o nascimento) ou adquiridas, como:

- COVID-19;
- Sinusite e rinite;
- Traumatismo cranioencefálico;
- Envelhecimento;
- Algumas medicações e produtos químicos;
- Câncer na região nasal e intracraniana;
- Efeito colateral da radioterapia;
- Doenças psiquiátricas e neurológicas;
- Deficiência de vitaminas;
- Tabagismo;
- Anestesia geral;
- Traumas dentários.

COMO TREINAR SEU OLFATO?

É possível aperfeiçoar o olfato com treino funcional baseado em teorias neurocognitivas.

Para realizar esse treinamento será necessário providenciar alguns materiais, como:

- Venda para os olhos;
- 13 Frascos com tampa;
- Pó de café, alho, cravo, casca de mexerica, essência de baunilha, chocolate em pó, talco de bebê, pétalas de rosa, sabonete líquido, gelatina em pó sabor morango e esmalte;
- Caneta ou lápis e borracha.

* Caso tenha alergia a alguns dos itens, substituir por outro da mesma categoria. Por exemplo: casca de mexerica por casca de laranja ou limão.

AUTOAVALIAÇÃO OLFATIVA INICIAL

Antes de iniciar o treino funcional do olfato, preencha o questionário abaixo:

A) Como você considera seu olfato nesse momento?

1. ruim
2. razoável
3. bom
4. muito bom

B) Como você considera seu paladar nesse momento?

1. ruim
2. razoável
3. bom
4. muito bom

C) Com que frequência você consegue sentir o cheiro dos perfumes?

1. nunca sinto
2. sinto às vezes
3. sinto quase sempre
4. sinto sempre

D) Com que frequência você consegue sentir o cheiro dos alimentos?

1. nunca sinto
2. sinto às vezes

3. sinto quase sempre

4. sinto sempre

E) Com que frequência você consegue sentir o cheiro de gás vazando?

1. nunca sinto
2. sinto às vezes
3. sinto quase sempre
4. sinto sempre

F) Com que frequência você consegue sentir o cheiro de fumaça?

1. nunca sinto
2. sinto às vezes
3. sinto quase sempre
4. sinto sempre

G) Você tem alguma dificuldade em sua vida diária devido à alteração na percepção dos cheiros?

1. tenho muitas dificuldades
2. tenho dificuldade moderada
3. tenho pouca dificuldade
4. não tenho nenhuma dificuldade

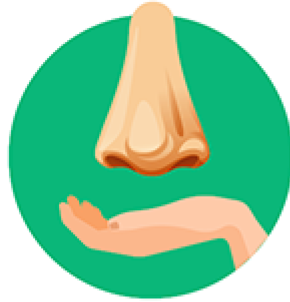
Some os pontos atribuídos à cada resposta marcada e registre abaixo.

Pontuação:__________. Quanto maior a pontuação, maior o comprometimento olfativo.



CURIOSIDADES

Enquanto a visão pode perceber várias cores de uma só vez, o olfato consegue identificar um único cheiro por vez.



ORIENTAÇÕES PARA INICIAR O TREINO FUNCIONAL DO OLFATO

1. Higiene ambiental e pessoal

Antes de iniciar o treino, escolha um ambiente tranquilo e olfativamente neutro. Evitar uso de perfumes e loções.

2. Frequência do Treino

É indicada a realização do treino duas vezes ao dia.

3. Atenção Olfativa

Procure estar atento aos odores e sabores que fazem parte do seu cotidiano, tanto os agradáveis quanto os desagradáveis.

4. Associação Olfativa

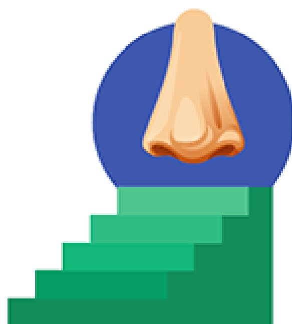
Procure relacionar os estímulos olfativos à sua vida diária, como associando o cheiro do café ao momento do lanche ou o perfume de um familiar à sua chegada na casa.

5. Integração Multissensorial

Associe estratégias de estimulação multissensorial (olfato, paladar, visão e tato) integrada, ou seja, associar o cheiro ao gosto, aparência e textura do estímulo.

6. Memória Olfativa

Procure associar odores do cotidiano às memórias do passado, como o cheiro de um perfume que faça lembrar de uma pessoa específica ou o cheiro de uma comida que remete à infância.



NARIZ À OBRA – DE DEGRAU EM DEGRAU O OLFATO CHEGA LÁ!

O Treino Funcional do Olfato é dividido em 4 etapas, cada uma corresponde a uma semana, totalizando 4 semanas.

SEMANA 1 – Detecção e Identificação de Odores

Neste nível não há o apoio visual. O objetivo principal é que o indivíduo detecte presença ou ausência de odores e identifique-os.

Primeiro e Segundo dia do Treino

Passo 1. Após a realização da higiene ambiental e pessoal, selecione 4 frascos contendo em cada um, pó de café, cravo, pétalas de rosa e sabonete líquido.

Passo 2. Coloque a venda nos olhos e embaralhe os frascos tirando da ordem inicial (se puder contar com o auxílio de outra pessoa, peça para que ela embaralhe os frascos e siga os próximos passos).

Passo 3. Pegue um dos frascos aleatoriamente e aproxime-o a 2 cm do nariz fazendo três inspirações curtas. Tente identificar o odor apresentado.

Repita com os demais frascos mantendo intervalo de 15 segundos

entre cada um.

Passo 4. Registre na Tabela 1 os odores identificados na sequência realizada.

Lembrete: Treine 2 vezes ao dia!



CURIOSIDADES

No homem, as células olfativas ocupam apenas 10 centímetros quadrados do nariz. No cachorro, ocupam 25 centímetros e no tubarão, 60 centímetros.

Tabela 1. Registro de Detecção e Identificação – 1º e 2º dia de Treino				
Sequência	Odor	Odor	Odor	Odor
	Café	Pétalas de rosa	Cravo	Sabonete Líquido
Frasco 1				
Frasco 2				
Frasco 3				
Frasco 4				

SEMANA 1 - Detecção e Identificação de Odores

Terceiro e Quarto dia do Treino

Passo 1. Após a realização da higiene ambiental e pessoal, selecione 4 frascos contendo em cada um, esmalte, casca de mexerica, essência de baunilha e talco de bebê.

Passo 2. Coloque a venda nos olhos e embaralhe os frascos tirando da ordem inicial (se puder contar com o auxílio de outra pessoa, peça para que ela embaralhe os frascos e siga os próximos passos).

Passo 3. Pegue um dos frascos aleatoriamente e aproxime-o a 2 cm do nariz fazendo três inspirações curtas. Tente identificar o odor apresentado.

Repita com os demais frascos mantendo intervalo de 15 segundos entre cada um.

Passo 4. Registre na Tabela 2 os odores identificados na sequência realizada.

Lembrete: Treine 2 vezes ao dia!



CURIOSIDADES

O sabor dos alimentos depende do olfato. Por isso, quando estamos gripados comemos menos, pois a comida parece ter menos sabor.

Tabela 2. Registro de Detecção e Identificação – 2º e 3º dia de Treino				
Sequência	Odor	Odor	Odor	Odor
	Esmalte	Casca de mexerica	Essência de baunilha	Talco de bebê
Frasco 1				
Frasco 2				
Frasco 3				
Frasco 4				

SEMANA 1 – Detecção e Identificação de Odores

Quinto, Sexto e Sétimo dia do Treino

Passo 1. Após a realização da higiene ambiental e pessoal, selecione 4 frascos contendo em cada um, alho, gelatina em pó sabor morango, chocolate em pó e esmalte.

Passo 2. Coloque a venda nos olhos e embaralhe os frascos tirando da ordem inicial (se puder contar com o auxílio de outra pessoa, peça para que ela embaralhe os frascos e siga os próximos passos).

Passo 3. Pegue um dos frascos aleatoriamente e aproxime-o a 2 cm do nariz fazendo três inspirações curtas. Tente identificar o odor apresentado.

Repita com os demais frascos mantendo intervalo de 15 segundos entre cada um.

Passo 4. Registre na Tabela 3 os odores identificados na sequência realizada.

Lembrete: Treine 2 vezes ao dia!

Tabela 3. Registro de Detecção e Identificação – 5º, 6º e 7º dia de Treino				
Sequência	Odor	Odor	Odor	Odor
	Alho	Chocolate em pó	Esmalte	Gelatina em pó sabor morango
Frasco 1				
Frasco 2				
Frasco 3				
Frasco 4				

SEMANA 2 - Discriminação de Odores

Primeiro e Segundo dia do Treino

Passo 1. Após a realização da higiene ambiental e pessoal, selecione 3 frascos contendo em cada um, pó de café, esmalte e novamente outro frasco com pó de café.

Passo 2. Coloque a venda nos olhos e embaralhe os frascos tirando da ordem inicial (se puder contar com o auxílio de outra pessoa, peça para que ela embaralhe os frascos e siga os próximos passos).

Passo 3. Pegue dois frascos aleatoriamente e aproxime o primeiro frasco a 2 cm da narina direita, fazendo uma inspiração longa. Faça um intervalo de 15 segundos e pegue o segundo frasco repetindo a inspiração com a narina esquerda. Observe se os odores são iguais ou diferentes.

Passo 4. Registre na Tabela 4 se os odores são iguais ou diferentes, de acordo com a sequência realizada.

Lembrete: Treine 2 vezes ao dia!



CURIOSIDADES

As células olfativas são renovadas a cada 28 dias.

Tabela 4. Discriminação de Odores – 1º e 2º dia de Treino		
	Ordem	Ordem
	1ª sequência	2ª sequência
Odores	( ) igual ( ) diferente	( ) igual ( ) diferente
Odores	( ) igual ( ) diferente	( ) igual ( ) diferente

SEMANA 2 - Discriminação de Odores

Terceiro e Quarto dia do Treino

Passo 1. Após a realização da higiene ambiental e pessoal, selecione 3 frascos contendo em cada um, alho, sabonete líquido e novamente outro frasco com alho.

Passo 2. Coloque a venda nos olhos e embaralhe os frascos tirando da ordem inicial (se puder contar com o auxílio de outra pessoa, peça para que ela embaralhe os frascos e siga os próximos passos).

Passo 3. Pegue dois frascos aleatoriamente e aproxime o primeiro frasco a 2 cm da narina direita, fazendo uma inspiração longa. Faça um intervalo de 15 segundos e pegue o segundo frasco repetindo a inspiração com a narina esquerda. Observe se os odores são iguais ou diferentes.

Passo 4. Registre na Tabela 5 se os odores são iguais ou diferentes, de acordo com a sequência realizada.

Lembrete: Treine 2 vezes ao dia!

Tabela 5. Discriminação de Odores – 3º e 4º dia de Treino		
	Ordem	Ordem
	1ª sequência	2ª sequência
Odores	( ) igual ( ) diferente	( ) igual ( ) diferente
Odores	( ) igual ( ) diferente	( ) igual ( ) diferente

SEMANA 2 - Discriminação de Odores

Quinto, Sexto e Sétimo dia do Treino

Passo 1. Após a realização da higiene ambiental e pessoal, selecione 3 frascos contendo em cada um, essência de baunilha, talco de bebê e novamente outro frasco com essência de baunilha.

Passo 2. Coloque a venda nos olhos e embaralhe os frascos tirando da ordem inicial (se puder contar com o auxílio de outra pessoa, peça para que ela embaralhe os frascos e siga os próximos passos).

Passo 3. Pegue dois frascos aleatoriamente e aproxime o primeiro frasco a 2 cm da narina direita, fazendo uma inspiração longa. Faça um intervalo de 15 segundos e pegue o segundo frasco

repetindo a inspiração com a narina esquerda. Observe se os odores são iguais ou diferentes.

Passo 4. Registre na Tabela 4 se os odores são iguais ou diferentes, de acordo com a sequência realizada.

Lembrete: Treine 2 vezes ao dia!

Tabela 6. Discriminação de Odores – 5º, 6º 7º dia de Treino		
	Ordem	Ordem
	1ª sequência	2ª sequência
Odores	( ) igual ( ) diferente	( ) igual ( ) diferente
Odores	( ) igual ( ) diferente	( ) igual ( ) diferente



CURIOSIDADES

O olfato é capaz de estimular a memória quando algum aroma é associado a momentos do passado, como o cheiro do bolo da vovó.

SEMANA 3 - Caracterização de Odores

Nessa etapa **não será necessário o uso da venda**. O principal objetivo é a *qualificação* de diferentes odores com o auxílio dos outros sentidos, havendo maior envolvimento cortical.

Primeiro e Segundo dia do Treino

Passo 1. Após a realização da higiene ambiental e pessoal, selecione 3 frascos contendo em cada um, casca de mexerica, esmalte hipoalergênico e chocolate em pó.

Passo 2. Pegue o frasco que contém a casca da mexerica e inspire lentamente. Registre na tabela a característica do cheiro e aparência da casca.

Passo 3. Faça um intervalo de 15 segundos e pegue o frasco que contém o chocolate em pó. Inspire lentamente, observe a aparência e depois deguste uma pequena porção do chocolate em pó. Registre as características do cheiro, aparência e sabor.

Passo 4. Faça um intervalo de 15 segundos e pegue o frasco que contém o esmalte hipoalergênico. Inspire lentamente, observe a aparência e depois friccione uma gota do esmalte na ponta dos dedos, sentindo a consistência. Registre as características do cheiro, aparência e consistência.

Lembrete: Treine 2 vezes ao dia!

Tabela 7. Registro de Caracterização de Odores – 1º e 2º dia de Treino				
Sequência	Características			
	Olfativa	Gustativa	Visual	Tátil
Frasco – casca de mexerica	( ) cítrico ( ) doce ( ) químico		( ) brilhante ( ) opaco Coloração:________	( ) áspera ( ) pegajosa ( ) fina
Frasco 2 – chocolate em pó	( ) cítrico ( ) doce ( ) químico	( ) amargo ( ) doce ( ) salgado	( ) brilhante ( ) opaco Coloração:________	( ) áspera ( ) pegajosa ( ) fina
Frasco 3 – esmalte hipoalergênico	( ) cítrico ( ) doce ( ) químico		( ) brilhante ( ) opaco Coloração:________	( ) áspera ( ) pegajosa ( ) fina

SEMANA 3 - Caracterização de Odores

Nessa etapa **não será necessário o uso da venda**. O principal objetivo é a *qualificação* de diferentes odores com o auxílio dos outros sentidos, havendo maior envolvimento cortical.

Terceiro e Quarto dia do Treino

Passo 1. Após a realização da higiene ambiental e pessoal, selecione 3 frascos contendo em cada um, alho, talco de bebê e gelatina de morango em pó.

Passo 2. Pegue o frasco que contém o alho e inspire lentamente. Registre na tabela a característica do cheiro e aparência.

Passo 3. Faça um intervalo de 15 segundos e pegue o frasco que contém a gelatina em pó. Inspire lentamente, observe a aparência, textura e depois deguste uma pequena porção da gelatina de morango em pó. Registre as características do cheiro, aparência,

textura e sabor.

Passo 4. Faça um intervalo de 15 segundos e pegue o frasco que contém o talco de bebê. Inspire lentamente, observe a aparência e textura. Registre as características do cheiro, aparência e textura.

Lembrete: Treine 2 vezes ao dia!



CURIOSIDADES

O olfato é 10.000 vezes mais sensível do que os outros sentidos, sendo capaz de reconhecer um cheiro em até um décimo de segundo.

Tabela 8. Registro de Caracterização de Odores – 3º e 4º dia de Treino				
Sequência	Características			
	Olfativa	Gustativa	Visual	Tátil
Frasco 1 – alho	( ) forte ( ) doce ( ) perfumado		( ) brilhante ( ) opaco Coloração:_______	( ) granulada ( ) pegajosa ( ) fina
Frasco 2 – gelatina de morango em pó	( ) forte ( ) doce ( ) perfumado	( ) amargo ( ) doce ( ) salgado	( ) brilhante ( ) opaco Coloração:_______	( ) granulada ( ) pegajosa ( ) fina
Frasco 3 – talco de bebê	( ) forte ( ) doce ( ) perfumado		( ) brilhante ( ) opaco Coloração:_______	( ) granulada ( ) pegajosa ( ) fina

SEMANA 3 - Caracterização de Odores

Nessa etapa **não será necessário o uso da venda**. O principal objetivo é a *qualificação* de diferentes odores com o auxílio dos outros sentidos, havendo maior envolvimento cortical.

Quinto, Sexto e Sétimo dia do Treino

Passo 1. Após a realização da higiene ambiental e pessoal, selecione 3 frascos contendo em cada um, pó de café, cravo e sabonete líquido.

Passo 2. Pegue o frasco que contém o pó de café e inspire lentamente. Registre na tabela a característica do cheiro, aparência e textura.

Passo 3. Faça um intervalo de 15 segundos e pegue o frasco que

contém o cravo. Inspire lentamente, observe a aparência e textura. Registre as características do cheiro, aparência, textura.

Passo 4. Faça um intervalo de 15 segundos e pegue o frasco que contém o sabonete líquido. Inspire lentamente, observe a aparência e textura. Registre as características do cheiro, aparência e textura.

Lembrete: Treine 2 vezes ao dia!

Tabela 9. Registro de Caracterização de Odores – 5º, 6º e 7ºdia de Treino				
Sequência	Características			
	Olfativa	Gustativa	Visual	Tátil
Frasco 1 – pó de café	( ) forte ( ) suave ( ) perfumado		( ) brilhante ( ) opaco Coloração:________	( ) granulada ( ) pegajosa ( ) áspera
Frasco 2 – cravo	( ) forte ( ) suave ( ) perfumado		( ) brilhante ( ) opaco Coloração:________	( ) granulada ( ) pegajosa ( ) áspera
Frasco 3 – sabonete líquido	( ) forte ( ) suave ( ) perfumado		( ) brilhante ( ) opaco Coloração:________	( ) granulada ( ) pegajosa ( ) áspera

SEMANA 4 - Identificação, Imagens Mentais e Memória

Nesta etapa, o treinamento baseia-se no que foi aprendido nas etapas anteriores, devendo determinar qual é o odor diante da apresentação de diferentes odores, imagem mental e possível memória olfativa associada.

Primeiro e Segundo dia do Treino

Passo 1. Após a realização da higiene ambiental e pessoal, selecione 3 frascos contendo em cada um, alho, pétalas de rosa e chocolate em pó.

Passo 2. Coloque a venda nos olhos e embaralhe os frascos tirando da ordem inicial (se puder contar com o auxílio de outra pessoa, peça para que ela embaralhe os frascos e siga os próximos passos).

Passo 3. Pegue um dos frascos aleatoriamente e aproxime-o a 2 cm do nariz inspirando lentamente. Tente identificar o odor apresentado, imaginar situações que poderia utilizar cada item e associá-los à memória de experiências vividas.

Exemplo: Identificar o cheiro do chocolate em pó, depois se imaginar preparando um bolo de chocolate e associar ao bolo feito pela vovó na sua infância.

Repita com os demais frascos mantendo intervalo de 15 segundos entre eles.

Passo 4. Registre na Tabela 10 os odores identificados na sequência realizada.

Tabela 10. Registro de Identificação, Imagens Mentais e Memória – 1º e 2º dia de Treino

Odor	Imagem Mental	Memória
	O que imaginou utilizando os itens	Lembranças que associou
Alho		
Pétalas de rosa		
Chocolate em pó		

SEMANA 4 - Identificação, Imagens Mentais e Memória

Nesta etapa, o treinamento baseia-se no que foi aprendido nas etapas anteriores, devendo determinar qual é o odor diante da apresentação de diferentes odores, imagem mental e possível memória olfativa associada.

Terceiro e Quarto dia do Treino

Passo 1. Após a realização da higiene ambiental e pessoal, selecione 3 frascos contendo em cada um, pó de café, esmalte e gelatina de morango em pó.

Passo 2. Coloque a venda nos olhos e embaralhe os frascos tirando da ordem inicial (se puder contar com o auxílio de outra pessoa, peça para que ela embaralhe os frascos e siga os próximos passos).

Passo 3. Pegue um dos frascos aleatoriamente e aproxime-o a 2 cm do nariz inspirando lentamente. Tente identificar o odor apresentado, imaginar situações que poderia utilizar cada item e associá-los à memória de experiências vividas.

Exemplo: Identificar o cheiro do pó de café, depois se imaginar o passo a passo da preparação do café e associar a momentos de receber uma visita especial.

Repita com os demais frascos mantendo intervalo de 15 segundos entre eles.

Passo 4. Registre na Tabela 10 os odores identificados na sequência realizada.

Tabela 11. Registro de Identificação, Imagens Mentais e Memória – 3º e 4º dia de Treino		
Odor	Imagem Mental	Memória
	O que imaginou utilizando os itens	Lembranças que associou
Pó de café		
Esmalte		
Gelatina de morango em pó		

SEMANA 4 - Identificação, Imagens Mentais e Memória

Nesta etapa, o treinamento baseia-se no que foi aprendido nas etapas anteriores, devendo determinar qual é o odor diante da apresentação de diferentes odores, imagem mental e possível memória olfativa associada.

Quinto, Sexto e Sétimo dia do Treino

Passo 1. Após a realização da higiene ambiental e pessoal, selecione 3 frascos contendo em cada um, cravo, casca de mexerica e talco de bebê.

Passo 2. Coloque a venda nos olhos e embaralhe os frascos tirando da ordem inicial (se puder contar com o auxílio de outra pessoa, peça para que ela embaralhe os frascos e siga os próximos passos).



CURIOSIDADES

O ser humano possui 25 milhões de células olfativas.

Passo 3. Pegue um dos frascos aleatoriamente e aproxime-o a 2 cm do nariz inspirando lentamente. Tente identificar o odor apresentado, imaginar situações que poderia utilizar cada item e associá-los à memória de experiências vividas.

Exemplo: Identificar o cheiro do talco de bebê, depois se imaginar passando o talco em um bebê e associar ao cheiro de uma criança da família.

Repita com os demais frascos mantendo intervalo de 15 segundos entre eles.

Passo 4. Registre na Tabela 10 os odores identificados na sequência realizada.

Tabela 12. Registro de Identificação, Imagens Mentais e Memória – 1º e 2º dia de Treino		
Odor	**Imagem Mental**	**Memória**
	O que imaginou utilizando os itens	Lembranças que associou
Cravo		
Talco de bebê		
Casca de mexerica		

Parabéns!

Você chegou ao fim do Treino Olfativo, preencha novamente o questionário abaixo.

Imprima o seu certificado (está na última página).



AUTOAVALIAÇÃO OLFATIVA FINAL

A) Como você considera seu olfato nesse momento?

1. ruim
2. razoável
3. bom
4. muito bom

B) Como você considera seu paladar nesse momento?

1. ruim
2. razoável
3. bom
4. muito bom

C) Com que frequência você consegue sentir o cheiro dos perfumes?

1. nunca sinto
2. sinto às vezes
3. sinto quase sempre
4. sinto sempre

D) Com que frequência você consegue sentir o cheiro dos alimentos?

1. nunca sinto
2. sinto às vezes
3. sinto quase sempre
4. sinto sempre

E) Com que frequência você consegue sentir o cheiro de gás vazando?

1. nunca sinto
2. sinto às vezes
3. sinto quase sempre
4. sinto sempre

F) Com que frequência você consegue sentir o cheiro de fumaça?

1. nunca sinto
2. sinto às vezes
3. sinto quase sempre
4. sinto sempre

G) Você tem alguma dificuldade em sua vida diária devido à alteração na percepção dos cheiros?

1. tenho muitas dificuldades
2. tenho dificuldade moderada
3. tenho pouca dificuldade
4. não tenho nenhuma dificuldade

Some os pontos atribuídos à cada resposta marcada e registre abaixo, comparando à pontuação inicial.

Pontuação Inicial: ___________

Pontuação Final: ___________

SUGESTÃO PARA VOCÊ QUE DESEJA MANTER O TREINO OLFATIVO:

Crie novos frascos com diferentes odores e reinicie as 4 etapas novamente!

BIBLIOGRAFIA

AAO-HNS: American Academy of Otolaryngology - Head and Neck Surgery. Anosmia, hyposmia, and dysgeusia symptoms of coronavirus disease. Alexandria: AAO-HNS COVID-19 Resources; 2020. [citado em 2020 Mar 24]. Disponível em: https://www.entnet.org/content/coronavirus-disease-2019-resources

ALTUNDAG A, CAYONU M, KAYABASOGLU G, SALIHOGLU M. Mo-dified olfactory training in patients with postinfectious olfactory loss. Laryngoscope 2015; 125 (8): 1763-6. doi: 10.1002/lary.25245.

ANDREAS FP, TEMMEL MD, CHRISTIAN QMD, BETTINA SFMD, LUDGER KMD, Hummel EST. Characteristics of olfactorydisorders in relation to major causes of olfactory loss. ArchOtolaryngol Head Neck Surg. 2002, 128(8):635-41.

BURKERT S, HABERLAND EJ, GUDZIOL H. Olfactory and gustatory disorders: causes, diagnosis and treatment. MMW Fortschr Med. 2005,147(11):51-3.

BUCK LB. Olfação e gustação: os sentidos químicos. In:Kandel ER, Schwartz JH. Princípios da neurociência. 4ª ed.Barueri: Manole; 2002. p.625-47.

CALVIÑO, A. M. Interacciones Quimiosensoriales. En Proce-sos Sensoriales y cognitivos. (Ed. M. Guirao). Dunken,Buenos Aires, 1997. 253-278.

CHERIAN S, Wai Lam Y, MCDANIELS I, STRUZIAK M, DELAY RJ. 2014. Estradiol rapidly modulates odor responses in mouse vomeronasal sensory neurons. Neuroscience. 269:43–58.

CLERICI, Roxana, Frossard, Virginia, Soler, M. Graciela. Abordagem integral na reabilitação funcional do olfato e do paladar a partir de um enfoque fonoaudiológico. Revista Faso ano 23 - Nº 1 – 2016.

DAMM M, PIKART LK, REIMANN H, BURKERT S, GÖKTAS Ö, HAXEL B, et al. Olfactory training is helpful in postinfec-tious olfactory loss – a randomized controlled multicenter study. Laryngoscope 2014; 124 (4): 826-31. doi: 10.1002/lary.24340

DANIEL A, KIMMELMAN CP, MESTER AF, BRIGHTMAN VJ,SETTLE GR, SNOW JB et al. Smell and taste disorders, a studyof 750 patients from the University of Pennsylvania.Otolaryngol Head Neck Surg. 1991, 117(5):519-28.

DEEMS DA, DOTY RL, SETTLE RG. Smell and taste disorders, a study of 750 patients from the University of Pennsylvania Smell and Taste Center. Arch Otolaryngol Head Neck Surg.1991;117:519-28

DOTY R.L., SHARMAN P., DANN M. Development of the University of Pennsylvania smell identification test. Physiol Behav 1984;32:484-502.

DJORDJEVIC J., ZATORRE R., PETRIDES M., BOYLE J.A., JONES-GOTMAN M. (2005). Functional neuroimaging of odor imagery. Neuroimage, 24, p. 791-801.

FORNAZIERI, M. A. Validação do teste de identificação do olfato da Universidade da Pensilvânia (UPSIT) para Brasileiros. 2013. Tese (Doutorado em Otorrinolaringologia) - Faculdade de Medicina, University of São Paulo, São Paulo, 2013. doi:10.11606/T.5.2013.tde-10032014-090524. Acesso em: 2020-09-29.

FRANÇOIS B, PAUL L. T, CHARLES D, CÉCILE P, MATTHIEU R, VINCENT D. ET AL. Utility of hyposmia and hypogeusia for the

diagnosis of COVID-19. The Lancet Infectious Diseases. Volume 20, ISSUE 9, P1014-1015, September 01, 2020. DOI:https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30297-8

GARCÍA MEDINA, M. R. La clínica del olfato. En Procesos Sensoriales y cognitivos. (Ed. M. Guirao). Dunken, BuenosAires, 1997. 211-223.

GAUTIER JF, RAVUSSIN Y. A new symptom of COVID-19: loss of taste and smell. Obesity [Internet]. 2020 Apr [cited 2020 Apr 8];28(5):848. Available from: https:// doi.org/10.1002/oby.22809

GIACOMELLI A., PEZZATI L., CONTI F., BERNACCHIA D., SIANO M., ORENI L. Distúrbios olfativos e gustativos auto-relatados em pacientes com SARS-CoV-2: Um estudo transversal. Clin Infect Dis. 2020. doi:10.1093/cid/ciaa330

GOKTAS O, FLEINER F, PASCHEN C, LAMMERT I, SCHROM T. Rehabilitation of the olfactory sense after laryngectomy: long-term use of the larynx bypass.Ear Nose Throat J. 2008 Set;87(9): 528-30.

GUYTON AC, HALL, JE. Os sentidos químicos: gustação e olfação. In: Guyton AC, Hall, JE. Tratado de fisiologia médica. 10ªed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogam SA; 2002. p.570-7.

HEILMANN, S., STREHLE, G., ROSENHEIM, K., DAMM, M. ANDHUMMEL, T., Clinical Assessment of Retronasal OlfactoryFunction. Arch Otolaryngol Head Neck Surg. 2002; 128:414-418.

HOPKINS C., SURDA P., KUMAR N. Apresentação de novo início de anosmia durante a pandemia de COVID-19. Rinologia. 2020 doi: 10.4193 / Rhin20.116.

HUMMEL T., SEKINBERG B., WOLF S.R. “Sniffin sticks”: olfactory

performance by the combined testing of odor identification, odor discrimination and olfactory threshold. Chem Senses 1997; 22:39-52

IZQUIERDO-DOMÍNGUEZ A, et al. Pérdida del sentido del olfato durante la pandemia COVID-19. Med Clin (Barc). 2020. https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.06.006

JOHNSON A, JOSEPHSON R, HAWKE M. Clinical and Histological Evidence for the Presence of the Vomeronasal (Jacobson's) Organ in Adult Hurnans,J. Otolar. 1985; 14:71-79.

K. KNÖFERLE, C. SPENCE. "Crossmodal correspondences between sounds and tastes". Psychon Bull Rev. Springer. 2012. DOI 10.3758/s13423-012-0321-z.

LANDIS, B. C., FRASNELLI, J., REDEN, J., LACROIX, J. S. ANDHUMMEL. T. Differences Between Orthonasal and RetronasalOlfactory Functions in Patients With Loss of the Sense ofSmell, Arch Otolaryngol Head Neck Surg 2005; 131:977-981.

LECHIEN JR, CHIESA-ESTOMBA CM, DE SIATI DR, HOROI M., LE BON SD, RODRIGUEZ A. Disfunções olfativas e gustativas como uma apresentação clínica de formas leves a moderadas da doença coronavírus (COVID-19): Um estudo europeu multicêntrico. Eur Arch Otorhinolaryngol. 2020 doi: 10.1007 / s00405-020-05965-1.

LI W., LUXENBERG E., PARRICH T., GOTTFRIED J.A. (2006). Learning to smell the roses: Experience-dependent neural plasticity in human piriform and orbitofrontal cortices. Neuron, 52, 6, p. 1097-1108.

MARIÑO-SANCHEZ FS, ALOBID I, CANTELLAS S, ALBERCA C, GUILEMANY JM, CANALS JM, DE HARO J, MULLOL J. Smell training increases cognitive smell skills of wine tasters compared to the

general healthy population. The WINECAT Study. Rhinology. 2010 Sep;48(3):273-6. doi: 10.4193/Rhin09.206. PMID: 21038015.

MENNI C, VALDES A, FREYDIN MB, GANESH S, MOUSTAFA JE-S, VISCONTI A, et al. Loss of smell and taste in combination with other symptoms is a strong predictor of COVID-19 infection. medRxiv. 2020. Available from: https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.05.20048421v1.full.pdf+html [accessed 15.05.20]

MULLOL J, ALOBID I, MARINO-SÁNCHEZ F, QUINTÓ L, DE HARO J, BERNAL-SPREKELSEN M, et al. Furthering the understanding of olfaction, prevalence of loss of smell and risk factors: A population-based survey (OLFACAT study). BMJ Open.2012;2: e001256.

PATEL Z.M., WISE S.K., DELGAUDIO J.M. (2017). Randomized controlled trial demonstrating cost-effective method of olfactory training in clinical practice: essential oils at uncontrolled concentration. Laryngoscope Investigative Otolaryngology, 2, 2, p. 53-56.

CONTATOS

www.alfasons.com.br

Tel./ Whatsapp: (31) 97167 72 45

Tel./ Whatsapp: (31) 98432 61 27

Facebook: Alfa Sons

Instagram: @alfasons.br

Canal YouTube: AlfaSons

E-mail: alfasons@alfasons.com.br

Belo Horizonte - Minas Gerais

CERTIFICADO

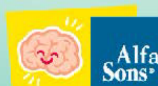
Conclusão do Treinamento Funcional do Olfato

Indicado para pessoas com disfunções
do olfato decorrente da COVID - 19.



" Todo esforço tem a sua recompensa "
Sinta o cheiro da sua vitória celebrando os aromas e sabores da vida!

ANDRÉA DE MELO CESAR



MELINE DUARTE LIMA